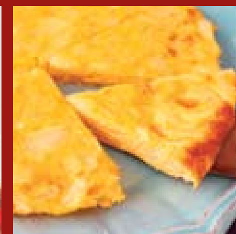
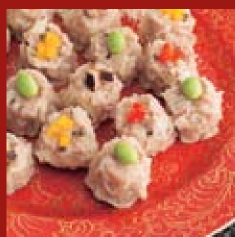
Panasonic

10分でちゃんとごちそう、100レシピ集











NE-BS1000

時間がなくても、ごはんは手作りしたい。

できたてのひと皿を食卓に並べたい。

そんなあなたの思いに応えたくて生まれました。

「10分で ちゃんとごちそう 100レシピ」。

短時間なのに、手抜きじゃない。

簡単だけど、また食べたくなるおいしさ。

料理のプロ、辻調グループの協力により、

レンジでサッと作れるバラエティ豊かなメニューが、

この一冊に勢ぞろい。忙しくても続けられる手料理を、

365日パナソニックが応援します。



レシピ協力:
tsuji 辻調グループ［大阪・東京・フランス］

大阪あべの辻調理師専門学校を中心に、15の学校からなる食の総合教育機関。1960年の創立以来、つねに料理をひとつの文化ととらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信している。 www.tsujicho.com

お手軽なのに、自慢できる一品。

おもてなしプレート

平日だって、おしゃれに味わおう。

カジュアルフレンチ

ワイン片手に、パパッと作ろう。

お手軽イタリアン

ほっこりやさしい、食卓の定番。

デイリー和食

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部 〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1–1号

時間をかけずに、本格的な味わい。

チャイナごはん

定番にしたい、異国のおいしさ。

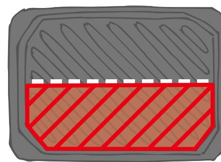
アジアンディッシュ

遅めの朝に、クイックひと皿。

お気軽ブランチ

・こんがり8分（エリア加熱）レシピの食品の置きかた・

✦ こんがり8分 マークのレシピはエリア加熱メニューとなります。



✦ 手動で加熱するときは、「グリル」両面上段で約 8 ～ 13 分に設定してください。
（エリア加熱について→取扱説明書 P.47）

✦ グリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。材料を並べると、線を越えるメニューもありますが、加熱に問題はありません。

✦ 4 人分ができるメニューは、各レシピページに記載しています。記載内容に従って加熱してください。
（4人分の加熱は、食品はグリル皿全体に広げて置く）

・このレシピ集に関して・

- 本書に記載されているレシピの加熱は、料理集「番号から選ぶ」設定で紹介しています。「10分メニュー」からメニュー名を選んでも設定できます。「こんがり8分」、「蒸し物10分」、「蒸し焼き10分」で加熱できるメニューはそれぞれのレシピにマークを付けています。
- タイトルの「10分」は、ビストロを使った最終仕上げの加熱時間を表し、下ごしらえなどの時間は含みません。また、下加熱と最終仕上げ時間の合計が10分以上のメニューは、もくじに●マークを付けています。
- 短時間加熱のレシピのため、分量、下ごしらえ、置きかたを記載通りにすることが、うまく仕上げるコツです。4人分などに分量を変える場合、各レシピを参考に様子を見ながら加熱時間を調整してください。
（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.27）
- うまく仕上がらないときは、取扱説明書P.67をご参照ください。



魚介ときのこの旨みを
そのままいただく、シンプルなひと皿。

1 漁師の具だくさんスープ

材料（2人分）

A
- 白身魚切り身…2切れ（骨なし1切れ80g）
- えび…2尾（30g）
- にんにく…1片
- きのこ…合わせて60g（しめじ、まいたけ、えのきだけなど）

塩、こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1
顆粒コンソメスープの素…小さじ½
あさり（砂出しする）※…100g
レモン（薄い半月切り）…1～2枚
トマト…½個（50g）
パセリ（乾燥）…小さじ1

※ あさりの砂出しのコツ
→取扱説明書 P.247 参照

（1人分）
カロリー……約253kcal
塩分……約1.0g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 ＜上段＞　レンジ＋ヒーター加熱

1. 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 1をグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集　番号で選ぶ　No.1　決定　決定　スタート

3. 鍋に2カップの湯を沸かし、スープの素を溶かす。あさりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
4. 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。


MENU
1



みずみずしく、カラフルな蒸し野菜に、
酸味のきいたソースをかけて。

2 えびと蒸し野菜のサルサソース

材料（2人分）

えび…4尾（75g）
れんこん…80g
かぶ…1個（70g）
パプリカ（赤、黄）…各¼個（40g）
アボカド…½個

A
- オリーブ油…大さじ2
- 白ワイン…大さじ1
- 塩、粗びきこしょう…各少々

B
- トマト…1個
- ピーマン…小½個
- 紫たまねぎ…⅙個（30g）
- 香草（パクチー）…少々
- オリーブ油…大さじ2
- ライム汁…¼個分
- 塩…小さじ¾
- にんにく（みじん切り）…小さじ½
- 砂糖、粗びきこしょう…各少々

（1人分）
カロリー……約389kcal
塩分……約2.3g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段>　スチーム+レンジ加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。れんこんは5mm幅の半月切り、かぶは6等分のくし切りにする。パプリカは乱切りにする。アボカドは1cm幅に切る。A、えび、野菜を合わせ、全体を混ぜてなじませる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。1をグリル皿に並べ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ No.2 決定 決定 スタート
3. Bを合わせ、ソースを作る。トマトは種を取って5mm角に切り、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。たまねぎはさっと水でもみ洗いし、水けを切る。香草は粗みじんに切る。ボールに入れて、残りのBと合わせてソースを作る。
4. 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。


MENU
2

さわやかな酸味が豚肉と好相性。
ピリッと黒こしょうをアクセントに。

3 豚とりんごのレモン焼き

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）

塩、黒こしょう…各少々

スライスベーコン…3枚

りんご…½個（100g）

A
- レモン汁…大さじ2
- はちみつ…大さじ1
- 黒こしょう…小さじ½

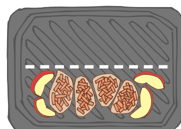
作りかた

こんがり 8分

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は縦半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。

2. 肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。（りんごの漬け汁はとっておく）



料理集 → 番号で選ぶ → No.3 → 決定 → 決定 → スタート

3. 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

● 4人分は、ベーコンは2人分のまま、その他の材料は2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

（1人分）
カロリー…………約451kcal
塩分…………約0.8g

MENU 3

魚の身は蒸したようにふっくら。
あさりの旨みが溶けこんだスープも絶品。

4 白身魚の地中海風

材料（2人分）

白身魚切り身…2切れ
（骨なし1切れ80g）

塩、こしょう…少々

パセリ(乾燥)…小さじ1

A
- あさり(砂出しする)※…8個
- プチトマト…4個
（縦半分に切る）
- 湯…40ml
- 白ワイン…大さじ2
- オリーブ油…大さじ2
- にんにく(薄切り)…少々

※ あさりの砂出しのコツ
→取扱説明書 P.247参照

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 魚を半分にそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
2. 直径約20cmの耐熱皿に魚を皮目を上にして入れ、パセリ(半量)とAを加える。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ No.4 決定 決定 スタート
3. 塩、こしょうで味を調えて、残りのパセリを散らす。

● 加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱してください。
（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.27）

（1人分）
カロリー……約303kcal
塩分……約0.5g



中からあつあつチーズがとろーり。
わさびとしょうがの入ったソースも新鮮。

5 牛肉ロールのグリル

材料（6個分）

牛もも薄切り肉…200g
塩、こしょう…少々
マスタード…大さじ½
スライスベーコン…3枚
バジルの葉（青じそでも可）…3枚
ピーマン…½個（15g）
プロセスチーズ…40g

A
- ケチャップ…大さじ3弱
- ウスターソース…小さじ1
- おろしわさび…小さじ1
- レモン汁…小さじ½
- おろししょうが…小さじ¼

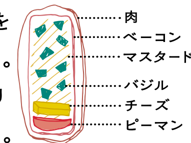
（2個分）
カロリー…………約332kcal
塩分…………………約1.8g

作りかた

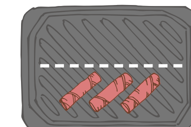
こんがり 8分

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状にしっかり巻き、同様に3個作る。



2. 図のようにグリル皿の手前側に1を並べて上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.5 → 決定 → 決定 → スタート

3. 焼き上がったら、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。

MENU 5

スチームで、ごはんもあじもふっくら。
枝豆とたくあんの食感が楽しい一品。

6 あじと枝豆の焼き寿司

材料（2人分）

ごはん（室温）…400g
あじ切り身（刺身用）
…2～3切れ（80～100g）
枝豆…30g
にんじん…10g

A
- 酢…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 塩…小さじ¼

しょうゆ…大さじ½
梅干し…大1個
青じそ…3枚
たくあん…50g
白ごま…大さじ1

（1人分）
カロリー………… 約472kcal
塩分……………………… 約3.2g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. あじは1切れを4等分に切る。枝豆はさやから出し、にんじんはせん切りにする。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。ごはんをグリル皿の中央に24×17cmの大きさに平らに広げ、1の順にのせ、合わせたAをまわしかける。ところどころにしょうゆをかけ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.6 → 決定 → 決定 → スタート

3. 梅干しは種を取ってたたく。青じそはみじん切り、たくあんは5mm角に切る。

4. 加熱した2に3と白ごまを混ぜ、器に盛り付け、お好みでおろしわさびを添える。







じゃがいものホクホク感をいかした、素朴な味わい。

7 スパニッシュ・オムレツ

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

材料（2〜3人分）

溶き卵…M寸3個分（正味150g）
塩、こしょう…少々
じゃがいも…大1個（200g）
たまねぎ…小¼個（40g）
水…大さじ2
オリーブ油…大さじ1
バター…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約181kcal
塩分…約0.3g

作りかた

1. 溶き卵に塩、こしょうをし、室温に戻す。じゃがいもとたまねぎを5mm厚さに切り、深めの耐熱容器に入れ、塩、こしょうをする。水とオリーブ油を加え、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

毎日使い｜レンジ600W｜約6分30秒｜スタート

2. 1を熱いうちにフォークなどで細かくつぶし、溶き卵を加えて混ぜる。

3. 焼き上げ用の直径約20cmの耐熱皿にバターを薄く塗り、2を流し入れる。グリル皿の中央にのせ上段に入れる。

料理集｜番号で選ぶ｜No.7｜決定｜決定｜スタート

なす、ソース、こんがりチーズ。旨さの三位一体。

8 なすとハムの重ね焼きグラタン

グリル皿 ＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

材料（2人分）

なす…中2本（160g）
塩、こしょう…少々
オリーブ油…小さじ2
ロースハム（縦4つ切り）…1枚
バジルの葉（半分にちぎる）…2枚
ピザソース（市販品）…大さじ3（トマトソースでも可）
ナチュラルチーズ（ピザ用）…20g
粉チーズ…大さじ1

（1人分）
カロリー…約143kcal
塩分…約1.0g

作りかた

1. なすは皮を2cm間隔にむいて、縦3枚に切る。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切ったなすに塩、こしょう、オリーブ油をまぶし、耐熱性の平皿に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

毎日使い｜レンジ600W｜約5分30秒｜スタート

2. 直径22〜23cmの耐熱皿になすを2枚並べ、その上に半量のハム、バジルをのせる。さらになす、ハム、バジル、なすの順にのせ、上からピザソースをかけてナチュラルチーズ、粉チーズの順にかける。グリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

料理集｜番号で選ぶ｜No.8｜決定｜決定｜スタート



ナッツの食感と、セロリの香りが個性的。

9 豚肉の野菜巻き

材料（12個分）

豚ロース薄切り肉…6枚（150g）

A
- 溶き卵…大さじ3
- 片栗粉…大さじ2½
- しょうゆ…小さじ2
- 紹興酒（酒でも可）…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- こしょう…少々

さやいんげん…4本
ロースハム…小1枚
干ししいたけ※（戻す）…1枚
セロリ…⅕本（20g）
カシューナッツ…65g

※ 干ししいたけの戻しかた
→取扱説明書 P.189 参照

（1個分）
カロリー……約86kcal
塩分……約0.3g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜておいたAで下味を付ける。
2. さやいんげんは筋を取り3等分にし、ゆでる。ハム、戻したしいたけ、皮をむき筋を取ったセロリを細切りにする。それぞれ12等分にする。
3. 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。同様にして12個作り、粗みじん切りにしたカシューナッツをまぶす。
4. 3をグリル皿の手前側に1つずつ間隔をあけて並べ、上段に入れる。

● 食品の置きかた→ P.4 のイラスト参照

料理集 → 番号で選ぶ → No.9 → 決定 → 決定 → スタート

● 4人分のときは→ P.12 参照



ジューシーな豚肉とアスパラの食感が重なり合う。

10 豚肉のピザ風グリル

材料（2人分）

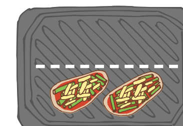
豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）
塩、こしょう…少々
オレガノ（乾燥）…適量
ピザソース（市販品）…大さじ2
グリーンアスパラガス…2本（50g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）…40g

（1人分）
カロリー……約355kcal
塩分……約0.8g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は軽くたたいて筋切りをし、塩、こしょうをする。オレガノをふり、その上にピザソースを塗る。
2. グリーンアスパラガスは、4～5cmの長さに切る。さらに太い部分は、縦半分に切る。
3. 1の肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。その上にアスパラガスを並べてチーズをのせ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.10 → 決定 → 決定 → スタート

● 4人分のときは→ P.6 参照



淡泊な白身魚によく合うシチュー風味。
チーズで、表面はカリッと香ばしく。

11 たらとポテトのクリームグラタン

材料（2人分）

たらの切り身…4切れ
（骨なし1切れ40g）

塩、こしょう…少々

じゃがいも…1個（150g）

たまねぎ…小¼個（40g）

にんにく…½片

A
- バター…10g
- パセリ（乾燥）…大さじ½
- 塩、こしょう…少々

牛乳…80ml
（室温に戻す）

粉チーズ…大さじ2

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たらは皮目に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。
2. じゃがいもは厚さ2～3mmの薄切りにし、たまねぎ、にんにくも薄切りにする。
3. 2とAをそれぞれ2等分にしてグラタン皿に入れる。ラップをして庫内中央に置く。

[毎日使い] [レンジ600W] [約4分] [スタート]

4. 加熱した3に牛乳を半量ずつ入れ、その上に、たらを皮目を下にしてのせ、粉チーズを散らす。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

[料理集] [番号で選ぶ] [No.11] [決定] [決定] [スタート]

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
  工程3の加熱を約7分にし、
  手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。

（1人分）
カロリー…………約222kcal
塩分……………………約0.8g


MENU
11

トマトの酸味とバジルの香りで、さわやかな味わい。
刻んだナッツの食感もポイント。

12 いわしとトマトの重ね焼き

材料（2人分）

いわし…4尾（1尾50g）
塩、こしょう…少々
トマト…小1個（100g）
じゃがいも…½個（75g）
たまねぎ…¼個（50g）
バジルの葉…2枚
（細かく切る）

A
- 白ワイン…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½

B
- パン粉…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
- ピーナッツ…大さじ1（細かく刻む）
- オリーブ油…適量

● 4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程2の加熱を約6分にし、手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。

（1人分）
カロリー…………約276kcal
塩分……………………約0.5g

作りかた

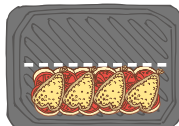
こんがり 8分　グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうする。トマトは厚さ2mmの薄切りにする。

2. じゃがいも、たまねぎは厚さ2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうして混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い　レンジ600W　約4分　スタート

3. 2を図のようにグリル皿の手前側に厚みがでないように平らに広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしを皮目を上にして、重ならないように置く。いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、軽く手で押さえる※。上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.12　決定　決定　スタート

※できるだけ厚みがでないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。

MENU 12



コーンフレークのサクサク感をいかした一品。
りんごとピクルスの酸味がアクセントに。

13 クリスピーロールカツ

材料（2人分）

豚もも薄切り肉…160g
塩、こしょう…少々
ピクルス※…2本（20g）
りんご…¼個（50g）
スライスチーズ…4枚（70g）

A ｛薄力粉…大さじ2
　 溶き卵…M寸1個分（正味50g）

コーンフレーク（プレーン）…50g

※ピクルスをきゅうりの漬け物に代えてもよいでしょう。

作りかた

グリル皿 <中段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ピクルスとりんごは薄切りに、チーズは半分に切る。それぞれを4等分にする。
2. 肉を4等分にして広げ、塩、こしょうをする。ピクルス、りんご、チーズをのせて端から巻く。高さ約3〜4cmになるように形を整える。同様にして4個作る。
3. ボールにAを入れ、よく混ぜる。2にAを付け、粗く砕いたコーンフレークをしっかりまぶす。
4. 3をグリル皿の中央に寄せて並べ、中段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.13 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面中段で約11〜13分加熱する。

（1人分）
カロリー…………約457kcal
塩分…………………約1.8g

ミントとオレンジの香りが広がる、
おしゃれな前菜仕立て。

14 白身魚とオレンジのサラダ

材料（2人分）

白身魚切り身…6切れ
（骨なし1切れ25g）

オレンジ…1個（200g）

A ｛ ミント…適量
　　オリーブ油…大さじ1

食パン（6枚切り）…½枚

B ｛ レモン汁…小さじ2
　　塩、こしょう…少々

オリーブ油…大さじ2

ミント…適量

サラダ用の葉…60g
（ベビーリーフ、水菜など）

塩、こしょう…少々

（1人分）
カロリー…………約395 kcal
塩分…………………………約0.6g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. オレンジの皮を少々すりおろし、皮をむいておく。果汁は大さじ2ほど絞っておく。盛り付け用に薄皮を取り除いた果肉を6房とっておく。

2. 魚にAと1のすりおろした皮と果汁を各少々かけてなじませる。（15分程度おくとさらに味がしみ込みます）食パンを3cm角に切る。魚は皮目を上にして食パンとともにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.14 決定 決定 スタート

3. ボールに残りの果汁とBを入れ、泡立て器で混ぜる。オリーブ油を混ぜながら少しずつ加えて味を調えて、すりおろした皮、ミントを入れ、ドレッシングを作る。

4. 別のボールにサラダ用の葉を入れ、軽く塩、こしょうをする。ふんわり混ぜ、3の半量を加える。皿にサラダと2の魚、食パンのクルトン、1の果肉を盛り付け、3の残りをかける。



MENU 15

ジューシーな、なすとソースの味わいが
豚肉の引き立て役。

15 なすと豚肉の重ね焼き

材料（2人分）

なす…大1本（150g）
塩、こしょう…少々
豚ロース薄切り肉…2枚（50g）
マスタード…大さじ½
きのこ…合わせて60g
（マッシュルーム、エリンギなど）
オリーブ油…大さじ½
バジルの葉（細かく切る）…6枚
粉チーズ…大さじ2½
ピザソース※（市販品）
…大さじ2～3

※トマトソースに一味とうがらしを加えても可。

（1人分）
カロリー…………約177kcal
塩分…………………約0.9g

作りかた

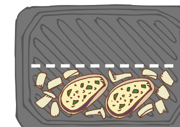
こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 縦1cmの厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油（分量外）を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い　レンジ600W　約1分～1分30秒　スタート

2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。

3. 図のようにグリル皿の手前側になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。マスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.15　決定　決定　スタート





レモン風味でさっぱり。ジューシーな焼き上がり。

16 ポークソテー

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚（1枚100g）

A
- オリーブ油、酒、
- 粒マスタード…各大さじ½
- はちみつ…小さじ1
- 塩…小さじ¾
- 粗びきこしょう…少々
- おろしにんにく…少々

レモン（薄輪切り）…2枚

たまねぎ…¼個

グリーンアスパラガス…2本

エリンギ…50g

粉チーズ、塩、粗びきこしょう…各少々

（1人分）
カロリー………約325kcal
塩分………約1.5g

作りかた

こんがり 8分 ｜ グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は筋に包丁で切り込みを入れ、Aをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 1にレモンをのせる。たまねぎは薄切り、グリーンアスパラガスは2～3等分に切る。エリンギは食べやすい大きさにさく。
3. 2をグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

   料理集 ｜ 番号で選ぶ ｜ No.16 ｜ 決定 ｜ 決定 ｜ スタート
4. 加熱後、器に盛り付け、野菜に粉チーズ、塩、こしょうをふる。

- 4人分は、野菜類は2人分のまま、その他の材料は2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

チーズの塩けで、かぼちゃの甘みがいっそう際立つ。

17 サクサクかぼちゃコロッケ

材料（2人分）

かぼちゃ…正味300g（皮と種は取り除く）

バター…20g

プロセスチーズ…50g（1cm角に切る）

塩、こしょう…少々

パン粉…30g

サラダ油…大さじ1

薄力粉…適量

溶き卵…M寸1個分（正味50g）

（1人分）
カロリー………約487kcal
塩分………約1.1g

作りかた

こんがり 8分 ｜ グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. かぼちゃは1cmの厚さに切る。深めの耐熱容器に入れ、バターを加えてラップをし、庫内中央に置く。

   毎日使い ｜ レンジ600W ｜ 約5分 ｜ スタート
2. 1を熱いうちに木べらでつぶし、チーズを加えて塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り、4等分して直径約7cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、衣を付ける。
4. 3をグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

   料理集 ｜ 番号で選ぶ ｜ No.17 ｜ 決定 ｜ 決定 ｜ スタート





甘酸っぱいオーロラソースをたっぷりかけて。

18 ささ身のベーコン巻きグリル

材料（2人分）

鶏のささ身…3本（150g）
塩、こしょう…少々
スライスベーコン…3枚
バジルの葉※…3枚

A
- マヨネーズ…大さじ3
- ケチャップ…大さじ1
- 牛乳…小さじ1
- バジルの葉※…2枚（粗みじん切り）
- こしょう…少々

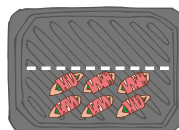
※ 青じそでも可

（1人分）
カロリー…………約361kcal
塩分…………約1.5g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って半分にそぎ切りし、塩、こしょうをする。ベーコンとバジルは半分に切る。
2. 1のささ身とバジルをベーコンで巻いて、図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.18　決定　決定　スタート

3. 2を皿に盛り付け、混ぜ合わせておいたAのソースをかける。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11～13分加熱する。

ハーブとチーズで、深みのあるおいしさ。

19 ハーブチキンスペアリブ

材料（2人分）

チキンスペアリブ…200～220g

A
- たまねぎ（すりおろす）…30g
- タイム…2本
- 白ワイン、オリーブ油…各小さじ2
- 塩…小さじ½
- おろしにんにく…少々
- 粗びきこしょう…少々

粉チーズ…大さじ2

（1人分）
カロリー…………約253kcal
塩分…………約0.9g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. チキンスペアリブに合わせたAをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。チキンスペアリブ全体にまんべんなく粉チーズをまぶしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集　番号で選ぶ　No.19　決定　決定　スタート



あっさり味の白身に、濃厚なソースが好相性。

20 白身魚のソテー野菜添え

材料（2人分）

白身魚切り身※…2切れ
（骨なし1切れ80g）

塩、こしょう…少々

タルタルソース（市販品）…大さじ2

パン粉…大さじ1

ズッキーニ、パプリカ、
オクラなど…合わせて100g

オリーブ油…適量

※ 厚みが2cm以上の切り身は、
半分にそぎ切りする。

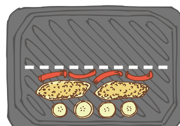
（1人分）
カロリー…………約286kcal
塩分……………………約0.5g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。

2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。周りに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.20　決定　決定　スタート

● 4人分のときは→P.6参照



トマトの味がしんまでしみた、色とりどりの野菜たち。

21 ラタトゥイユ

材料（2人分）

なす…中1本（70g）

パプリカ…½個（80g）

ズッキーニ…½本（75g）

にんにく…½片

A { トマトの水煮…50g（カットトマト缶詰）
オリーブ油…大さじ1 }

塩、こしょう…少々

（1人分）
カロリー…………約92kcal
塩分……………………約0.3g

作りかた

レンジ加熱

1. なす、パプリカ、ズッキーニは2cmの角切りにする。にんにくは薄切りにする。

2. 深めの耐熱容器に1とAを入れよく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

料理集　番号で選ぶ　No.21　決定　決定　スタート

3. 加熱後、塩、こしょうで味を調える。



たっぷりの魚介を、ヨーグルトソースでさわやかに。

22 魚介の蒸しサラダ

材料（2人分）

あさり（砂出しする）※…150g
えび、いか…合わせて 140g
ブロッコリー…60g
キャベツ…50g
にんじん…20g
白ワイン…大さじ 1
タイム…2～3本

A
- マヨネーズ、プレーンヨーグルト…各大さじ 1 ½
- 紫たまねぎ（みじん切り）…20g
- オリーブ油…大さじ ½
- おろしにんにく…少々
- 塩、粗びきこしょう…各少々

※ あさりの砂出しのコツ
→取扱説明書 P.247 参照

（1人分）
カロリー………… 約196kcal
塩分…………………… 約1.8g

作りかた

蒸し物 10分　グリル皿 <上段> スチーム+レンジ加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。いかは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。にんじんはピーラーでリボン状にする。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に 1 を並べ、その周囲にあさりを置く。白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.22 決定 決定 スタート

加熱後、器に盛り、合わせた A を添える。

- 加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱してください。（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.27）



ローズマリーとにんにくの香りが決め手。

23 えびの香草グリル

材料（2人分）

えび…8尾（160g）

A
- ミックスハーブ…適量
- ローズマリー…1枝
- オリーブ油…大さじ 1
- 塩、こしょう…少々

にんにく…1片

（1人分）
カロリー………… 約129kcal
塩分…………………… 約0.4g

作りかた

グリル皿 <上段> レンジ+ヒーター加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。ボールに A を入れてよく混ぜる。えびと薄切りにしたにんにくを加えてなじませる。（15分程度おくと、さらに味がしみ込みます）

2. えびをグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.23 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 11～13分加熱する。



口に入れると、衣サクッとチーズの風味。
トマトとバジルのドレッシングで彩りを添えて。

24 チーズカツレツ

材料（2人分）

豚ロース肉…2枚
（とんかつ用1枚100g）

塩、こしょう…少々

バター…10g

A { パン粉…大さじ3
粉チーズ…大さじ3

イタリアンドレッシング…適量
（角切りトマト、バジルなどを加えて）

（1人分）
カロリー……約365kcal
塩分……約0.7g

作りかた

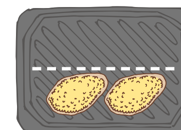
こんがり 8分　グリル皿 <上段> レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

手動 レンジ 500W 約20～30秒 スタート

溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。

2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。1のパン粉全量を肉にのせて軽く手で押さえ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.24 決定 決定 スタート

3. 加熱後、皿に盛り付ける。お好みで角切りトマト、バジルを加えたイタリアンドレッシングをかける。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程1の加熱を約20～40秒にし、
手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。


MENU
24



にんにくとアンチョビの塩けが、
野菜の甘みをさらに引き出す。

25 バーニャカウダ※風 焼き野菜

材料（2〜3人分）

たまねぎ…¼個（50g）
パプリカ…½個（80g）
エリンギ…1本（30g）
ズッキーニ…½本（75g）
かぼちゃ…80g

A
- おろしにんにく…小さじ1
- アンチョビ…4切れ
- 水…大さじ2

オリーブ油…大さじ4
塩、こしょう…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカは4等分に切る。エリンギ、ズッキーニは縦に4等分に切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。
2. 大きめのボールにAを入れ、スプーンでピューレ状になるまですりつぶす。オリーブ油を少しずつ加えて溶きのばし、塩、こしょうで味を調える。盛り付け用に少しとっておき、残りのソースに野菜を加え、混ぜ合わせる。野菜をグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.25 → 決定 → 決定 → スタート

3. 加熱後、野菜を皿に盛り付け、取り分けておいたソースを添える。

※ アンチョビ、にんにく、オリーブ油などを混ぜ合わせたソースに野菜を浸して食べる料理。

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約217kcal
塩分…………………約0.6g

お肉の旨みをギュッと閉じこめて。
野菜とうずらの卵で、見た目も華やか。

26 こんがりミートローフ

材料（2〜3人分）

合びき肉…200g
塩…小さじ¼
こしょう、ナツメグ…各少々
にんじん…¼本(50g)
パプリカ…⅙個(30g)
さやいんげん…20g
たまねぎ…⅛個(25g)
（粗みじん切り）

A ｛ 溶き卵…M寸½個分（正味25g）
パン粉…¼カップ ｝

うずら卵（ゆでておく）…6個
ローズマリー…1〜2本

赤ワイン…¼カップ
おろしにんにく…小さじ½

B ｛ 中濃ソース…大さじ3
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ2 ｝

（1人分／3人分として計算）
カロリー………… 約227kcal
塩分……………………… 約0.7g

作りかた

こんがり 8分 | グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

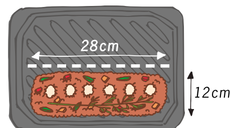
1. にんじん、パプリカは8mm角に、さやいんげんは2cm幅に切る。

2. 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

［毎日使い］［レンジ600W］［約3分］［スタート］

加熱後、水けを切って粗熱を取る。

3. ボールに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パプリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の手前側に28×12cmに広げ、ゆでたうずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ1cmになるように形を整える。※ローズマリーをのせて上段に入れる。



※ うずら卵は肉の表面より少し出ます。

［料理集］［番号で選ぶ］［No.26］［決定］［決定］［スタート］

4. 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて1分ほど煮立て、Bを入れて少し煮詰める。3を切り分けて盛り付け、ソースをかける。

MENU 26

卵と牛乳で、ふんわり食感。
ベーコンのほどよい塩けがポイント。

27 ほうれん草とベーコンのフラン※

材料（直径約12cmの耐熱容器2個分）

ほうれん草…20g
プチトマト…2個
スライスベーコン…1枚
卵…M寸2個（正味100g）
牛乳…½カップ
塩、こしょう…少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）…20g

作りかた

蒸し物 10分　グリル皿 <上段>　スチーム＋レンジ加熱

1. ほうれん草は1cm幅に切る。プチトマトはへたを取って縦4等分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
2. ボールに卵を割りほぐし、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜ、裏ごし器でこす。
3. 直径約12cmの耐熱容器2つに、1とナチュラルチーズを半量ずつ入れ、2の卵液を流し入れる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.27　決定　決定　スタート

※ フランとは、洋風の茶碗蒸しという意味です。

（1人分）
カロリー………… 約188kcal
塩分……………………… 約1.1g

MENU 27

お肉と豆の旨みがスープに
溶けこんだ、やさしい味わい。

28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き

材料（2人分）

豚薄切り肉…100g

A
- にんにく（薄切り）…2枚
- ローズマリー…1本
- 白ワイン、オリーブ油…各小さじ1
- 塩…小さじ¼
- 粗びきこしょう…少々

水煮白いんげん豆（水煮大豆でも可）…60g
パプリカ…30g
たまねぎ（薄切り）…⅙個（30g）
セロリ（薄切り）…40g
ナチュラルチーズ（カマンベールチーズなど）…50g

B
- 顆粒コンソメスープの素…小さじ⅓
- 熱湯…¼カップ
- 塩…小さじ¼
- こしょう…少々

粉チーズ…適量

（1人分）
カロリー …… 約303kcal
塩分 …… 約2.4g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 ＜上段＞　スチーム＋レンジ加熱

1. 豚肉は、Aをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 白いんげん豆はさっと水ですすぎ、パプリカは1cm角に切る。
3. グラタン皿2皿に、それぞれ半量のたまねぎ、セロリを置き、豚肉をできるだけ重ならないよう並べ、白いんげん豆、パプリカを散らし、ところどころにちぎったナチュラルチーズをのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。3に、合わせたBを注ぎ、粉チーズをふる。グリル皿の中央にのせて、上段に入れる。

料理集　番号で選ぶ　No.28　決定　決定　スタート







おこげが香ばしい、スパイスのきいたカレー風味。

29 チキンとえびの焼きピラフ

材料（2人分）

鶏もも肉（1cm角に切る）…90g
むきえび…75g
たまねぎ…35g
塩、こしょう…少々

A
- オリーブ油…大さじ1
- カレー粉…小さじ1強
- おろしにんにく…小さじ½

B
- 冷やごはん※…300g
- 溶き卵…M寸½個分（正味25g）

※ 冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約1分加熱してから溶き卵と混ぜます。

（1人分）
カロリー……約465kcal
塩分……約0.5g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは洗って水けをふき取る。たまねぎは薄切りにする。えび、肉に塩、こしょうをする。
2. 深めの耐熱容器に1とAを入れてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。
   毎日使い レンジ600W 約3分 スタート
   加熱後、Bを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
3. 2を24×17cmの大きさにグリル皿に平らに広げ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.29 決定 決定 スタート

お手軽食材をひと工夫。かわいいひと皿の完成！

30 なすのツナ入りボートグラタン

材料（2人分）

なす…大2本（1本100g）
塩、こしょう…少々

A
- たまねぎ（みじん切り）…30g
- ツナ缶…30g

パン粉…大さじ2
粉チーズ…大さじ1
プチトマト…6個
オリーブ油…適量

（1人分）
カロリー……約117kcal
塩分……約0.4g

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 縦半分に切ったなすを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
   毎日使い レンジ600W 約3分 スタート
2. 1をボート型になるようくりぬき、中身を粗く刻む。型に塩、こしょうをする。刻んだ中身とAをボールでよく混ぜ、塩、こしょうし、4等分にする。型に詰める。
3. 2の表面に、合わせておいたパン粉と粉チーズをふり、グリル皿の手前側に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。
   ● 食品の置きかた→P.4のイラスト参照
   料理集 番号で選ぶ No.30 決定 決定 スタート
4. 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。





トマトとひき肉の旨みが、ソースに凝縮。

31 ラグーソース※のパスタ

材料（2人分）

A
- 豚ひき肉…120g（または牛ひき肉）
- たまねぎ（薄切り）…¼個（50g）
- 生しいたけ（薄切り）…2枚
- にんにく（薄切り）…½片
- オリーブ油… 大さじ1
- ナツメグ…適量
- 塩、こしょう…少々

B
- トマトの水煮…150g（カットトマト缶詰）
- 顆粒スープの素…小さじ½

ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー……約526kcal
塩分……約1.0g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   毎日使い｜レンジ600W｜約4分｜スタート
3. 2にBを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。
   料理集｜番号で選ぶ｜No.31｜決定｜決定｜スタート
4. 加熱後、1とあえる。

※日本では、ミートソースと呼ばれるソース。

パリパリ皮の中には、チーズがとろけるごはん。

32 ミートライスのカネロニ

材料（4本分）

冷やごはん※1…100g

A
- ミートソース（缶詰）…40g
- ナチュラルチーズ…30g（ピザ用）

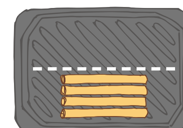
塩、こしょう…少々
春巻きの皮※2（市販品）…2枚
オリーブ油…大さじ½

※1 冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約30秒加熱してからAと混ぜ合わせます。
※2 余った皮は取扱説明書の「春巻き」（P.186,214,215）に活用してもよいでしょう。

（2本分）
カロリー……約222kcal
塩分……約0.9g

作りかた　こんがり8分　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールに冷やごはんとAを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、4等分にする。
2. 春巻きの皮を縦半分に切り、手前側に1を細長くのせ、端から巻きずしのようにしっかりと巻く。両端を軽く指でつまんでおく。
3. 巻き終わりを下にして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。オリーブ油をはけで表面に軽く塗り、上段に入れる。



料理集｜番号で選ぶ｜No.32｜決定｜決定｜スタート

- 8本分のときは→P.52「えびのマヨネーズソース」参照



MENU 33



MENU 34



MENU 35



MENU 36

あさり、トマト、にんにくの名コンビネーション。

33 ボンゴレ・ロッソ

材料（2人分）

あさり（砂出しする）※…300g

A
- にんにく（薄切り）…⅓片
- 赤とうがらし（輪切り）…⅓本
- オリーブ油…大さじ1
- 白ワイン…大さじ1
- パセリのみじん切り…大さじ½

トマトの水煮…150g（カットトマト缶詰）

塩…少々

オリーブ油…大さじ1

スパゲティ…160g

（1人分）
カロリー……約463kcal
塩分……約2.0g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器であさりとAをよく混ぜ合わせる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   毎日使い　レンジ600W　約4分　スタート
3. 2にトマトを加えてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。
   料理集　番号で選ぶ　No.33　決定　決定　スタート
4. 加熱後、塩で味を調え、オリーブ油を加える。1とあえる。

※ あさりの砂出しのコツ→取扱説明書 P.247 参照

アンチョビの塩けが、おいしさの隠し味。

34 ブロッコリーソースのパスタ

材料（2人分）

A
- ブロッコリー…60g（小房に分ける）
- にんにく（薄切り）…½片
- オリーブ油…大さじ1
- 水…大さじ1
- バター…10g
- アンチョビペースト…小さじ1

塩、こしょう…少々

ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー……約413kcal
塩分……約0.2g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   料理集　番号で選ぶ　No.34　決定　決定　スタート
3. 加熱後、木べらで粗くつぶし、塩、こしょうで味を調える。1とあえる。

トマトソースをベースとした、ローマ北部の味。

35 アマトリチャーナ

材料（2人分）

A
- トマトの水煮…150g（カットトマト缶詰）
- スライスベーコン…60g（短冊切り）
- たまねぎ（薄切り）…¼個（50g）
- にんにく（薄切り）…½片
- 赤とうがらし（輪切り）…½本
- オリーブ油…大さじ1

塩、こしょう…少々

スパゲティ…160g

（1人分）
カロリー……約510kcal
塩分……約1.2g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   料理集　番号で選ぶ　No.35　決定　決定　スタート
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、1とあえる。

クリーミーでやさしい味わい、子供も大好き。

36 ハムときのこのクリームパスタ

材料（2人分）

A
- ロースハム（短冊切り）…60g
- しめじ（ほぐしておく）…60g
- バター…10g
- オリーブ油…大さじ½
- 塩、こしょう…少々

生クリーム…1カップ

ショートパスタ…160g

（1人分）
カロリー……約836kcal
塩分……約1.6g

作りかた　レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   毎日使い　レンジ600W　約3分　スタート
3. 2に生クリームを加え、ラップをして庫内中央に置く。
   料理集　番号で選ぶ　No.36　決定　決定　スタート
4. 加熱後、1とあえる。



だしのきいたあんでいただく、ヘルシーなおいしさ。
ふんわり生地に、きのこの食感がよく合う。

37 豆腐バーグきのこあんかけ

材料（2人分）

A
- 鶏ひき肉…100g
- 木綿豆腐…75g
（軽く水けを切る）
- パン粉…大さじ3
- 溶き卵…M寸½個分
（正味25g）
- おろししょうが…小さじ½
- しょうゆ…小さじ½

きのこ…合わせて80g
（しめじ、生しいたけなど）

B
- だし汁※…½カップ
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

片栗粉…小さじ2
（同量の水で溶く）

※ 水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

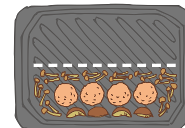
（1人分）
カロリー…………約220kcal
塩分………………約1.9g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら中の空気を抜く。

2. 図のようにグリル皿の手前側に並べ、周りに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.37 → 決定 → 決定 → スタート

3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、2のきのこを加える。

4. 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。


MENU
37



ふっくらとしたさけの身に、コクのある
みそをからめて。日本酒にもよく合います。

38 さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風

材料（2人分）

生ざけ切り身…2切れ
（1切れ約80g）

キャベツ…40g

えのき…30g

にら…10g

A
- みそ…大さじ2
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ1
- サラダ油…小さじ½
- 顆粒だしの素…少々

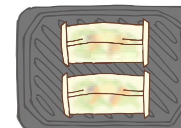
バター…20g

クッキングシート…2枚
（30×30cm）

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段> スチーム＋レンジ加熱

1. Aを合わせてたれを作る。
2. さけは中骨を取り、1切れを4～5等分に切る。1のたれ大さじ1をからませる。
3. キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは半分に切る。にらは4cm長さに切る。野菜にたれ大さじ1をからませる。
4. クッキングシート2枚に皮目を上にしたさけをそれぞれ置き、周りに2等分した3を置く。残りのたれをかけ、2等分したバターをのせて包む。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.38　決定　決定　スタート

（1人分）
カロリー………約249kcal
塩分………約2.0g


MENU
38

ジューシーで食べごたえのある一品。
さっぱりとした甘酢あんでどうぞ。

39 ピーマンの肉詰め 甘酢あん

材料（2人分）

ピーマン…3個（90g）

A
- 合びき肉…100g
- たまねぎ（みじん切り）…25g
- パン粉…大さじ5
- 溶き卵…M寸1個分（正味50g）
- 塩…小さじ½
- こしょう…少々
- ナツメグ…適量

B
- だし汁※…大さじ5
- 砂糖…大さじ½
- みりん…小さじ2
- 酢…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1

片栗粉（同量の水で溶く）…適量

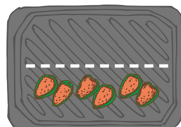
※ 水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

（1人分）
カロリー……約236 kcal
塩分……約2.2 g

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に片栗粉（分量外）をまぶす。ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.39 決定 決定 スタート

3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
4. 2を皿に盛り付け、3のあんをかける。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



MENU 39



ちょっと甘めのみそ味が、ごはんにぴったり。

40 豚肉のみそ漬焼き

材料（2人分）

豚ロース肉…4枚
（しょうが焼き用 150g）

たまねぎ…大⅓個（80g）

パプリカ…¼個（40g）

A
- みそ…大さじ1½
- 砂糖…大さじ1½
- サラダ油…大さじ1
- しょうが汁…小さじ½

（1人分）
カロリー…………約330kcal
塩分…………………約1.7g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカを薄切りにする。
2. 肉は筋切りをする。
3. ボールにAを入れて合わせ、肉を加えてよく混ぜる。1の野菜を加え、さらに混ぜ合わせる。
4. 野菜をグリル皿の手前側に広げる。その上に肉を一枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集　番号で選ぶ　No.40　決定　決定　スタート

- 4人分のときは→P.40参照



定番食材が、ちょっと贅沢なおばんざいに。

41 さけのなめたけあんかけ

材料（2人分）

塩ざけ切り身…2切れ
（1切れ約70g）

厚揚げ…1丁（125g）
（厚みがある場合は縦半分に切る）

A
- だし汁…½カップ
- みりん、しょうゆ…各小さじ2
- なめたけ（瓶詰）…30g

片栗粉…小さじ2
（同量の水で溶く）

大根おろし、青ねぎ…各適量

（1人分）
カロリー…………約430kcal
塩分…………………約3.0g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. さけ、厚揚げは一口大に切る。
2. 間隔をあけて1をグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集　番号で選ぶ　No.41　決定　決定　スタート

3. 小さめの鍋にAを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 皿に2を盛り付け、3のあんをかける。仕上げに大根おろしと小口切りにした青ねぎをのせる。
   - 4人分のときは→P.40参照



だしの風味と水菜のシャキシャキ感が口の中に広がる。

42 豚と水菜の煮物

材料（2〜3人分）

豚バラ薄切り肉…100g
水菜…200g
薄あげ…25g
A
- だし汁…480ml
  （顆粒だしの場合は、小さじ⅔使用）
- みりん…大さじ2強
- 薄口しょうゆ…大さじ2強

一味とうがらし…適量
（お好みで）

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約187kcal
塩分………………約0.7g

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は適当な大きさに切る。水菜は4cmの長さ、薄あげは幅4cmの短冊に切る。
2. 1の肉、薄あげ、水菜の順に深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。穴をあけたクッキングシートで落としぶた※をする。ラップをして庫内中央に置く。
   料理集｜番号で選ぶ｜No.42｜決定｜決定｜スタート
3. 器に盛り付け、お好みで一味をかける。

※落としぶたについて→取扱説明書P.203参照



だしがたっぷりしみ込んだ、ほっとする味わい。

43 なすの揚げ浸し

材料（2人分）

なす…中2本（160g）
サラダ油…大さじ2
A
- だし汁※…75ml
- みりん、しょうゆ…各大さじ1

大根おろし、青ねぎ…各適量

※水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

● 4人分のときは→P.40参照

（1人分）
カロリー…………約171kcal
塩分………………約1.4g

作りかた

こんがり8分
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。
2. 1を皮目を上にグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。
   ● 食品の置きかた→P.4のイラスト参照
   料理集｜番号で選ぶ｜No.43｜決定｜決定｜スタート
3. 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。



しみじみおいしい和の定番。濃厚な甘めのみそを添えて。

44 ふろふき大根

材料（2～3人分）

大根…正味200g

A { 水…¾カップ / 昆布茶…小さじ1 }

ゆずみそ（市販品）…大さじ2強

ゆずの皮（お好みで）…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約43kcal
塩分……………………約1.0g

作りかた

レンジ加熱

1. 大根は皮をむき、1cm厚さに切る。さらに十文字に切り、4等分にする。Aを深めの耐熱容器に合わせ、大根を入れる。穴をあけたクッキングシートで落としぶた※をする。ラップをして庫内中央に置く。
   料理集 / 番号で選ぶ / No.44 / 決定 / 決定 / スタート
2. 1を器に盛り付け、煮汁で浸す。みそを小さめの耐熱容器に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
   毎日使い / レンジ600W / 約30秒～1分 / スタート
3. みそを大根にかける。ゆずの皮をすってかける。

※落としぶたについて→取扱説明書P.203参照



きのこの旨みが魚にしみて、上品なおいしさに。

45 白身魚ときのこの包み蒸し

材料（2人分）

白身魚切り身…2切れ
（骨なし1切れ80g）

しめじ、えのき…合わせて60g

塩、こしょう…少々

酒…大さじ1

みつば…適量

クッキングシート…2枚
（30×30cm）

（1人分）
カロリー…………約128kcal
塩分……………………約0.6g

作りかた

蒸し物 10分 / グリル皿 <上段> / スチーム＋レンジ加熱

1. 魚に塩、こしょうをする。しめじ、えのきはほぐす。
2. クッキングシート2枚に、皮目を上にした魚をそれぞれのせる。周りに2等分したしめじ、えのきをのせ、酒をふって包む。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿に並べ、上段に入れる。
   ● 食品の置きかた→P.38参照
   料理集 / 番号で選ぶ / No.45 / 決定 / 決定 / スタート
4. 加熱後、器に盛り付け、みつばを添えて、お好みでポン酢をかける。



お酢のパワーで、ひと味違う炒めものに。

46 豚の酢じょうゆ炒め

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…150g（5cm幅に切る）

A
- しょうゆ…大さじ2
- 酢、みりん…各大さじ1
- ラー油…適量

片栗粉…大さじ1

にら…½束(40g)

しょうが(細切り)…1片

もやし…1袋(200g)

（1人分）
カロリー……約392kcal
塩分……約2.7g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. Aを混ぜ合わせておく。肉にAの半量を加えてほぐし、片栗粉をまぶす。
2. にらを適当な長さに切り、しょうが、もやしとともにボールに入れ、Aの残りを加えて混ぜる。
3. 2をグリル皿の中央に広げて入れる。その上に1の肉を広げて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.46 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。



卵黄をたっぷりからませて、めしあがれ。

47 お月見つくね

材料（2人分）

A
- 鶏ひき肉…150g
- れんこん(すりおろす)…50g
- 冷やごはん…50g
- 白ねぎ…⅓本(25g)（みじん切り）
- 照り焼きのたれ※…大さじ1（市販品）

卵黄…2個

照り焼きのたれ(市販品)…適量

※しょうゆ、みりん各小さじ1、塩小さじ¼に代えてもよいでしょう。

（1人分）
カロリー……約275kcal
塩分……約0.8g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、2等分して直径約10cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べる。真ん中をへこませて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.47 決定 決定 スタート

3. 皿に盛り付け、つくねの中央に卵黄をのせる。照り焼きのたれをかけ、お好みで七味をふる。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。





ゴーヤのほろ苦さを、ふんわり卵が包み込む。

48 ゴーヤチャンプル

材料（2人分）

ゴーヤ…100g
スパム…40g
大豆もやし…50g
ごま油…大さじ1
卵…M寸1個（正味50g）
塩…小さじ¼

（1人分）
カロリー…約180kcal
塩分…約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取る。厚さ2mmに切って下ゆでする。スパムは短冊切りに、もやしは4cmの長さに切る。
2. ボールに1を入れ、ごま油を加えて混ぜる。グリル皿の中央に広げるように並べ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.48 決定 決定 スタート
3. 卵を溶きほぐし、塩で味付けする。フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、卵をすばやくかき混ぜていり卵を作る。2と合わせて器に盛り付ける。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

冷めてもおいしいから、お弁当にもおすすめ。

49 ごまごまからあげ

材料（2人分）

鶏もも肉…1枚（250g）
A
- 酒、しょうゆ…各大さじ½
- 溶き卵…小さじ2
- 塩… 小さじ⅓
- こしょう… 少々

片栗粉…大さじ4
いりごま…大さじ2

（1人分）
カロリー…約380kcal
塩分…約1.6g

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。Aとともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。
2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にしてグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

   料理集 番号で選ぶ No.49 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

ほたての旨みとアスパラの食感を楽しむひと皿。
あとからくるピリッとした辛さもたまらない。

50 ほたてのXO醤炒め

材料（2人分）

ほたて貝柱…9個（120g）
塩、こしょう…少々
片栗粉…適量
グリーンアスパラガス…2本（50g）
しめじ…40g
にんにく、しょうが…各1片

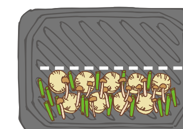
A
- XO醤…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 水…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ¼

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは長さ5cmに切る（太い場合は縦半分に切る）。しめじは一口大にほぐし、にんにく、しょうがは薄切りにする。ほたては塩、こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。

2. ボールにAを入れ、合わせておく。1を加え、よく混ぜる。図のようにグリル皿の手前側に広げ上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.50 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

（1人分）
カロリー……約170kcal
塩分……約1.9g


MENU
50

MENU 51

底はパリッと香ばしく、皮はモチモチ。
中からジューシーな肉汁があふれます。

51 豚肉とキャベツのぎょうざ

材料（2人分／12個分）

ぎょうざの皮（市販品）…12枚

豚ひき肉…90g
キャベツ…40g
白ねぎ、にら…各10g
しょうが…5g
A ｛酒、しょうゆ…各大さじ½
　 ごま油…小さじ1

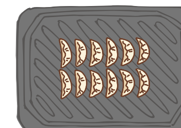
片栗粉…大さじ½
サラダ油…大さじ1⅓

（1人分）
カロリー………約263kcal
塩分………約0.7g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 ＜上段＞　スチーム＋レンジ加熱

1. キャベツ、白ねぎ、にら、しょうがはみじん切りにする。
2. ボールに肉、1、Aを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 片栗粉を加えてさらに混ぜ、12等分する。
4. ぎょうざの皮に3をのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付ける。グリル皿の中央に耳を上にして並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.51　決定　決定　スタート

6. 加熱後、器に盛り付け、お好みの調味料などを添える。

中華料理の定番が、レンジで手軽に！
アツアツごはんのお供にどうぞ。

52 麻婆なす

材料（2人分）

なす…大2本（200g）
サラダ油…大さじ½
豚ひき肉…100g
にら（小口切り）…30g
しょうが…大さじ1
（みじん切り）

A
- しょうゆ…小さじ2
- 豆板醤…小さじ1
- 甜麺醤…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- 片栗粉…小さじ½
- ごま油…小さじ½
- こしょう…少々

（1人分）
カロリー……約196kcal
塩分……約1.6g

作りかた

レンジ加熱

1. なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油をまぶす。耐熱性の平皿に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い　レンジ600W　約3分30秒　スタート

2. Aを耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。ひき肉、にら、しょうが、さらに1を加え、ひき肉がなすにからむように全体を混ぜる。ラップをして庫内中央に置く。

料理集　番号で選ぶ　No.52　決定　決定　スタート





黒酢のコクが、豚肉の旨みを引き出す。
ごはんによく合う、しっかり味。

53 豚肉の黒酢蒸し焼き

材料（2人分）

豚肩ロース肉（ブロック）…200g

A { 片栗粉…大さじ½
塩、こしょう…少々 }

B { 紹興酒（酒でも可）、黒酢、しょうゆ…各大さじ½
ごま油、砂糖、顆粒中華だしの素…各小さじ½
にんにく（みじん切り）…小さじ1/2
粉さんしょう（または花椒粉）…少々 }

白ねぎ…½本（50g）
ピーマン…小1個（30g）
香草（パクチー）…適量

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. 肉は1cm角の棒状に切る。Aをまぶして Bをもみ込む。白ねぎは2cm幅に切る。ピーマンは細切りにする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に1を並べ、上段に入れる。
料理集　番号で選ぶ　No.53　決定　決定　スタート
3. 加熱後、器に盛り、香草を添える。

（1人分）
カロリー………約304kcal
塩分………約1.0g

プリプリえびとれんこんのしゃっきり感が
混ざり合う、歯ごたえあるおいしさ。

54 パプリカのえびミンチ詰め

材料（2人分）

えび…6尾（120g）
豚バラ肉、れんこん…各20g
白ねぎ…10g
パプリカ（赤、黄）…各½個（160g）
片栗粉…小さじ1

A
- 卵白…大さじ1（溶き卵でも可）
- 片栗粉、ごま油…各小さじ2
- おろししょうが…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 紹興酒（酒でも可）…小さじ½
- 塩…少々

B
- 水…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 紹興酒（酒でも可）、片栗粉…各大さじ½
- 砂糖、ごま油…各小さじ2

（1人分）
カロリー……約261kcal
塩分……約2.8g

作りかた

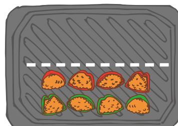
こんがり 8分　グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ混ぜる。えびは頭を取り、殻をむく。背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。

2. パプリカは4等分に切り、耐熱性の平皿に並べ、ラップをして庫内中央に置く。
毎日使い　レンジ600W　約3分　スタート
加熱後、水けをふき取る。

3. 2の内側にそれぞれ片栗粉を付け、1を詰めて表面をならす。小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせてとろみを付ける。

4. 具を詰めたパプリカを図のようにグリル皿の手前側に並べ、加熱したBをのせ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.54　決定　決定　スタート

MENU 54



プリプリえびに、甘めのソースがよく合う。

55 えびのマヨネーズソース

材料（2〜3人分）

むきえび…12尾（150g）

A ｛紹興酒（酒でも可）…小さじ1
　 塩、こしょう…少々

片栗粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1

B ｛マヨネーズ…大さじ3½
　 トマトケチャップ…大さじ½
　 砂糖…小さじ2

カシューナッツ…適量

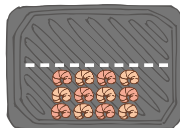
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。

（1人分/3人分として計算）
カロリー……… 約229kcal
塩分……………… 約0.7g

作りかた

こんがり 8分　グリル皿 <上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. えびは背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.55　決定　決定　スタート

3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。



柔らかいゆで鶏に、コクのあるたれを添えて。

56 バンバンジー

材料（2〜3人分）

鶏もも肉…1枚（250g）

A ｛塩…小さじ¼
　 紹興酒（酒でも可）…小さじ2

B ｛白ねぎ（みじん切り）、しょうゆ、ねりごま…各大さじ2
　 砂糖…大さじ1
　 しょうが（みじん切り）、ごま油…各大さじ½
　 酢…小さじ1
　 ラー油…小さじ½

（1人分/3人分として計算）
カロリー……… 約279kcal
塩分……………… 約2.2g

作りかた

レンジ加熱

1. 肉は筋切りし、Aで下味を付ける。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 1を耐熱性の平皿に入れてラップをし、庫内中央に置く。

料理集　番号で選ぶ　No.56　決定　決定　スタート

3. 粗熱が取れたらラップを外す。肉を約1cm幅に切り、器に盛り付け、合わせておいたBをかける。





黒こしょうがピリッときいた甘辛味。

57 豚肉の黒こしょう焼き

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（2～3人分）

豚バラ肉（焼き肉用）…200g
片栗粉…適量
にんにく（薄切り）…1片
A
- しょうゆ…大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 粗びき黒こしょう…小さじ½

たまねぎ…60g
ピーマン…40g
塩…少々
サラダ油…大さじ½

作りかた

1. 大きめのボールにAを入れ混ぜる。片栗粉を薄くまぶした肉とにんにくを入れて全体にからませる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. たまねぎ、ピーマンはそれぞれ、3cmの乱切りにして、塩とサラダ油で下味を付ける。
3. グリル皿の中央に1を広げて並べ、周囲に2を置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.57 決定 決定 スタート

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約318kcal
塩分……………………約1.7g

お酢を加えたさわやかな甘みが、ポイント。

58 鶏肉のはちみつソースがけ

こんがり8分
グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

材料（2～3人分）

鶏もも肉…1枚（250g）
A
- 紹興酒（酒でも可）…大さじ2
- 塩、しょうゆ…各小さじ1
- 青ねぎ（ぶつ切り）…適量
- しょうが（薄切り）…適量

B
- はちみつ、水…各大さじ2
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 塩…少々

片栗粉…小さじ1½
（同量の水で溶く）

作りかた

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. Aを合わせてボールに入れ、1を加えて混ぜる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
3. 肉をグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.58 決定 決定 スタート

4. 小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼き上がった3を器に盛り付け、上からかける。

- 4人分のときは→P.46参照

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約223kcal
塩分……………………約1.3g



にらとえびの旨みがギュッとつまった、一口点心。

59 にらまんじゅう

材料（2人分／8個分）

ぎょうざの皮
（市販品 大きめのもの）…8枚

豚ひき肉…90g

A
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- しょうゆ、砂糖…各小さじ1/2
- 塩、こしょう…少々

B
- むきえび（粗みじん切り）…50g
- にら（みじん切り）…20g
- しょうが（みじん切り）…少々

むきえび（飾り用）…8尾

ごま油…適量

（1人分）
カロリー………… 約267kcal
塩分…………………… 約0.8g

作りかた

蒸し焼き 10分 ｜ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. ボールに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
2. 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
3. 2を8等分し、皮にのせ、周りに水を付けてひだを寄せながら丸く包む。飾り用のえびに片栗粉（分量外）をふってのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。3の底面にごま油を付ける。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.59 → 決定 → 決定 → スタート



手軽にサッと作れる、アイディアおつまみ。

60 焼きえびワンタン

材料（2～3人分）

えび…12尾（120g）

ワンタンの皮（市販品）…12枚

A
- ごま油、片栗粉…各小さじ½
- 塩、こしょう…少々

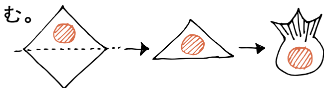
B
- しょうゆ、砂糖…各大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½
- ラー油…小さじ⅓
- 酢…小さじ¼

（1人分／3人分として計算）
カロリー………… 約108kcal
塩分…………………… 約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、水洗いする。水けをふき取り、2～3等分にする。合わせておいたAで下味を付け、図のようにワンタンの皮で包む。



2. 1の表面と裏面にはけでサラダ油（分量外）を塗り、グリル皿の中央に寄せて並べる。材料の表面に霧吹きをし、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.60 → 決定 → 決定 → スタート

3. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。さらにお好みでラー油をかける。





好みの具をトッピング。お弁当にもぴったり。

61 彩りしゅうまい

材料（2人分／16個分）

しゅうまいの皮（市販品）…16枚
豚ひき肉…140g
塩、こしょう…少々
たまねぎ（みじん切り）…¼個
片栗粉…大さじ1
干ししいたけ※…2枚
（戻してみじん切り）
A
- 酒、しょうゆ…各大さじ½
- ごま油、しょうが汁…各小さじ½
- おろしにんにく…小さじ½
- 砂糖…少々

パプリカ（赤、黄）、枝豆…各少々
クッキングシート…1枚
（30×21cm）

（1人分）
カロリー……約271kcal
塩分……約1.0g

作りかた

蒸し物 10分　グリル皿 <上段> スチーム＋レンジ加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
   毎日使い　レンジ600W　約40秒～50秒　スタート
   加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
2. ボールに肉、塩、こしょうを入れてねばりが出るまで混ぜる。たまねぎ、戻したしいたけ（飾り用に少し残す）、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿にクッキングシートを敷き、2を並べ、上段に入れる。
   料理集　番号で選ぶ　No.61　決定　決定　スタート

※ 干ししいたけの戻しかた→取扱説明書 P.189 参照

エリンギの食感が楽しい。スパイシーな仕上がり。

62 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ

材料（2人分／14個分）

ぎょうざの皮（市販品）…14枚
牛薄切り肉…100g
A
- しょうが（みじん切り）…5g
- たまねぎ（みじん切り）…20g
- エリンギ（みじん切り）…50g

B
- 粗びきこしょう…小さじ½
- 紹興酒（酒でも可）…大さじ½
- オイスターソース…大さじ½
- 片栗粉…大さじ½
- ごま油…小さじ1
- 塩…少々

ごま油…適量

（1人分）
カロリー……約345kcal
塩分……約1.5g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段> スチーム＋レンジ加熱

1. ボールに粗みじん切りにした肉、Aを入れ、さらにBを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 1を14等分して、ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。容器にごま油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付ける。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿の中央に2を耳を上にして並べ、上段に入れる。
   料理集　番号で選ぶ　No.62　決定　決定　スタート
4. 加熱後、器に盛り付け、お好みのたれ※などを添える。

※ 黒酢、しょうゆを各大さじ½ずつ、ごま油、白すりごまを各小さじ1ずつを、刻んだ青じそ適量と合わせて混ぜる。

えびとかに、鶏肉の旨みがひとつに。
ナンプラーの独特の香りも、クセになる。

63 ナシゴレン

材料（2人分）

冷やごはん※…300g
かに身…40g
（かにかまぼこでも可）
むきえび…40g
鶏もも肉…40g
青ねぎ…10g
枝豆（冷凍でも可）…25g

A
- ナンプラー…大さじ1（しょうゆでも可）
- 砂糖…小さじ½
- こしょう…少々

卵…M寸2個（正味100g）
塩、こしょう… 少々
フライドオニオン…大さじ1
（市販品）
チリペースト…大さじ1
（タバスコ少量でも可）

※ 冷やごはんが固い場合は、
「レンジ」600Wで約1分加熱します。

（1人分）
カロリー………約445kcal
塩分………約2.5g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. かに身は1cm大に切る。えびと肉は5mmの角切りに、青ねぎは小口切りにする。枝豆はさやを取っておく。えびと肉は、混ぜておいたAで味を付ける。ごはんはほぐしておく。
2. 卵を溶きほぐし、塩、こしょうをする。フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、卵をすばやくかき混ぜ半熟状にして取り出す。
3. 大きめのボールに1と2、フライドオニオン、チリペーストを入れ、全体を混ぜ合わせる。
4. グリル皿にサラダ油（分量外）を薄く塗り、3を24×17cmの大きさに平らに広げ上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.63 決定 決定 スタート

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「グリル」両面上段で約20分加熱する。



ビールによく合う、刺激的な辛さ。
ライムをしぼってめしあがれ。

64 インドネシア風串焼き

MENU 64

材料（2人分）

鶏もも肉（1cm角に切る）…200g

A
- ピーナッツバター…大さじ1½
- しょうゆ…大さじ1
- ココナッツミルク…大さじ1（牛乳でも可）
- ケチャップ…大さじ1
- カレー粉…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 一味とうがらし…小さじ½
- クミン（粉末）…小さじ½

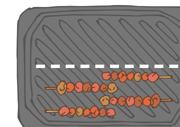
竹ぐし…4～6本

（1人分）
カロリー……約239kcal
塩分……約0.6g

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを混ぜ合わせる。さらに肉を加えて混ぜる。（20分程度おくと、さらに味がしみ込みます）竹ぐしに肉を刺す。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.64 → 決定 → 決定 → スタート

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

牛肉はこんがりジューシー、もやしはシャキッ。
ごま油とコチュジャンの風味が食欲をそそる。

65 蒸し焼きビビンバ

材料（2人分）

ごはん（室温）…400g

A
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- ごま油…小さじ½

牛こま切れ肉…50g

B
- 砂糖、しょうゆ…各大さじ½
- ごま油…小さじ½

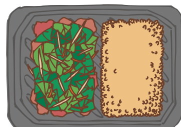
ほうれん草、もやし…各50g
にんじん…20g

C
- ごま油、白ごま…各大さじ½
- 砂糖…小さじ½
- 塩…少々

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段>　スチーム＋レンジ加熱

1. ごはんにAを加えてよく混ぜ、図のように、グリル皿の右半分に15×24cmの大きさに広げる。
2. 肉にBをもみ込む。
3. ほうれん草は5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。もやしとともにCであえる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の左半分に、2、3の順にのせて、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.65 → 決定 → 決定 → スタート

5. 加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせてから盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。

（1人分）
カロリー……約519kcal
塩分……約2.7g

MENU 65

MENU 66

皮はパリパリ。中はピリッとスパイシー。
えびとれんこんの食感も絶妙。

66 ベトナム風焼き春巻き

材料（2人分）

ライスペーパー小※1…8枚
（直径約16cm）

A
- むきえび（みじん切り）…50g
- 豚ひき肉…25g
- れんこん（みじん切り）…20g
- かに身※2（小さくちぎる）…15g
- たまねぎ（みじん切り）…10g
- フライドオニオン…大さじ1（市販品）
- ナンプラー…小さじ1（しょうゆでも可）
- 粗びきこしょう…小さじ¼
- 砂糖…小さじ¼

スイートチリソース（市販品）…適量

※1 大きめ（直径約22cm）のときは、4枚を半分に切って使う。

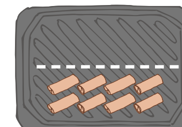
※2 かにかまぼこでも可。

（1人分）
カロリー……約228kcal
塩分……約1.8g

作りかた

こんがり 8分
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、平らなところに広げる。具をしっかりと包み、同様にして8個作る。はけで表面にサラダ油（分量外）を軽くひと塗りする。
3. 2を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.66 → 決定 → 決定 → スタート

4. 加熱後、器に盛り付け、スイートチリソースを添える。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



にんにくのきいた甘めのたれが、食欲をそそる。

67 プルコギ

材料（2～3人分）

牛ロース薄切り肉…200g

A
- たまねぎ…45g
- にんじん…10g
- しめじ…¼パック（25g）

B
- りんごジュース…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1½
- すりごま…大さじ1
- たまねぎ、にんにく…各大さじ½（みじん切り）
- 日本酒、ごま油、はちみつ…各大さじ½
- こしょう…少々

ごま油…適量

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約358kcal
塩分…約1.4g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅に切り、にんじんは2cm幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
2. ボールにBを混ぜ合わせ、肉を加えてよくもみ込み、Aを加えて混ぜ合わせる（30分程度おくと、さらに味がしみ込みます）。
3. グリル皿にごま油を薄く塗る。2を広げて置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.67 決定 決定 スタート

● 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。



プリプリほたてに、クリーミーなカレーをからめて。

68 マカオ風カレーグラタン

材料（2人分）

鶏もも肉…15g
むきえび…15g
ほたて貝柱…2個（40g）
たまねぎ、ロースハム、マッシュルーム…各10g
グリーンピース…15g

A
- 酒…適量
- 塩、こしょう…少々

B
- バター…15g
- カレー粉…小さじ½

C
- ホワイトソース（缶詰）…60g
- ココナッツミルク…大さじ1（牛乳でも可）
- 塩…少々

（1人分）
カロリー…約193kcal
塩分…約1.0g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉、えびは5mm角に切り、ほたても合わせてAで下味を付ける。たまねぎ、ロースハム、マッシュルームはそれぞれ8mmの角切りにする。
2. 深めの耐熱容器にほたて以外の具を入れる。Bを加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
   毎日使い レンジ600W 約1分30秒 スタート
   加熱後、取り出してCを加えて混ぜる。
3. 直径約10cmの2つのココット型にほたてを1個ずつ入れ、2をかける。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.68 決定 決定 スタート





韓国の家庭料理がお手軽に。辛みと旨みがあとをひく。

69 鶏の辛味炒め(ダッカルビ)

材料(2〜3人分)

鶏もも肉…1枚(250g)
キャベツ…30g
たまねぎ…30g
青ねぎ…2本(20g)
A
- コチュジャン…50g
- おろしにんにく、いりごま、ごま油…各大さじ1
- 水あめ(はちみつでも可)、しょうゆ、酒…各大さじ½
- 一味とうがらし…小さじ½
- こしょう…少々

ごま油…適量

(1人分/3人分として計算)
カロリー…………約303kcal
塩分……………………約1.7g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉、キャベツ、たまねぎは幅2cm、長さ5cmに切る。ねぎは3cmに切る。
2. ボールにAを合わせ、1を加え混ぜ合わせる。
3. グリル皿にごま油を薄く塗り、2を広げて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.69 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。

冷蔵庫にある野菜で、ヘルシーなおかずの完成。

70 チャプチェ

材料(2人分)

春雨(乾燥)…50g
牛ロース薄切り肉…40g
ピーマン、たまねぎ…各25g
生しいたけ…1枚
にんじん…10g
きくらげ(戻しておく)…10g
太もやし…40g
いりごま…小さじ1
A
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖、ごま油…各大さじ1
- おろしにんにく…小さじ½
- 塩、こしょう…少々

ごま油…適量

(1人分)
カロリー…………約307kcal
塩分……………………約2.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 鍋で春雨をゆでる。
2. 肉、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんじん、きくらげは、それぞれ3mmの細切りにする。
3. ボールにAを合わせ、すべての材料を加えて混ぜる。グリル皿にごま油を薄く塗り中央に広げ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.70 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。



ほたてとえびの旨みが、かぼちゃの甘みにマッチ。

71 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

材料（2人分）

えび…6尾（120g）
ほたて貝柱…6個（100g）
かぼちゃ…80g
細めのグリーンアスパラガス※…2本
A ｛にんにく（薄切り）…4枚
　バジル（ちぎる）…2枚、塩…少々
B ｛牛乳…大さじ2
　顆粒コンソメスープの素
　…小さじ½、塩…少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）…40g
バター…10g
オリーブ油、こしょう…各適量
クッキングシート（30×35cm）…2枚

（1人分）
カロリー……約262kcal
塩分……約2.0g

作りかた

蒸し焼き 10分
グリル皿 ＜上段＞
スチーム＋レンジ加熱

1. えびは頭と背わたを取り、ほたてとともにAをまぶしておく。かぼちゃは厚さ5mmに切り、ところどころ皮をむく。グリーンアスパラガスは斜めに切る。
※ 太いアスパラガスは1本を縦2つに切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。チーズとバターをのせて包み、グリル皿に並べ、上段に入れる。
● 食品の置きかた→ P.38 参照

料理集 番号で選ぶ No.71 決定 決定 スタート

3. 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。



黄身はとろーり。キャベツはシャキシャキ。

72 ベーコンと野菜のココット

材料（直径約7～8cmの耐熱容器2個分）

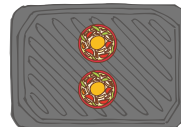
キャベツ…20g
パプリカ…10g
プチトマト…2個
スライスベーコン…1枚
卵…M寸2個（正味100g）
牛乳…大さじ1
塩、こしょう…少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）…10g
バター…適量

（1人分）
カロリー……約150kcal
塩分……約0.8g

作りかた

蒸し物 10分
グリル皿 ＜上段＞
スチーム＋レンジ加熱

1. キャベツ、パプリカ、ベーコンは5mm幅に切る。プチトマトは縦4等分に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱ココット型にバターを塗り、1を半量ずつ入れて、中心に卵を割り入れ、塩、こしょうをする。牛乳を黄身の部分にかけ、チーズを周りに散らし、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.72 決定 決定 スタート

食物繊維たっぷり。おなかにうれしい！ヘルシー！

73 きのこのとろーりチーズ蒸し

材料（2人分）

きのこ合わせて…160g
（しめじ、まいたけ、生しいたけ、マッシュルームなど）
スライスベーコン…2枚
トマト…½個（90g）
A { バター…20g
塩、こしょう…少々
パセリ、オレガノ（乾燥）…各適量 }
スライスチーズ…2枚（35g）
（溶けるタイプ）

（1人分）
カロリー………… 約243kcal
塩分……………………… 約1.1g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段> スチーム+レンジ加熱

1. きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは種を取って5mm角に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、スライスチーズをのせる。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.73 決定 決定 スタート



ひと工夫で、さけがおしゃれなメイン料理に。

74 さけのハーブ蒸し

材料（2人分）

生ざけ切り身…2切れ
（骨なし1切れ約80g）
タイム、イタリアンパセリ…各1本
A { 白ワイン…大さじ1
オリーブ油…小さじ1
塩…小さじ½
こしょう、おろしにんにく…各少々 }
パプリカ（赤、黄）…各20g
ヤングコーン…3本
塩…少々

（1人分）
カロリー………… 約205kcal
塩分……………………… 約1.9g

作りかた

蒸し物 10分　グリル皿 <上段> スチーム+レンジ加熱

1. タイム、イタリアンパセリはちぎり、Aとともに、さけにまぶしておく。
2. パプリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。直径約23cmの耐熱皿にさけの皮目を上にして並べ、2をさけと重ならないように入れる。耐熱容器をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.74 決定 決定 スタート




MENU 75
MENU 76
MENU 77
MENU 78

プリプリのえびを、トーストで味わう贅沢。

75 えびのピザトースト

材料（2枚分）

食パン（6枚切り）…2枚

えび…4尾（40g）

A
- オリーブ油…小さじ1
- ハーブミックス…適量
- 塩、こしょう…少々

スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）

ケチャップ…大さじ2強

バジルの葉… 2枚

（1枚分）
カロリー…………約281kcal
塩分……………………約1.9g

作りかた

こんがり 8分 グリル皿 ＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. えびは頭を取り殻をむき、Aで下味を付ける。
2. 食パンにチーズをのせ、ケチャップを塗る。その上に1をのせ、細かくちぎったバジルを散らす。グリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.75 決定 決定 スタート

フレッシュトマトをそのままいかした、シンプルな一品。

76 バジルとトマトのトースト

材料（6枚分）

フランスパン（厚さ2cm）…6枚

バジルペースト…大さじ1½（市販品）

粉チーズ…大さじ1強（スライスチーズでも可）

プチトマト…3個

バジルの葉…6枚

（1枚分）
カロリー…………約82kcal
塩分……………………約0.6g

作りかた

こんがり 8分 グリル皿 ＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. パンにバジルペーストを塗り、粉チーズをふる。輪切りにしたプチトマトをのせる。
2. 1をグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。
   - 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.76 決定 決定 スタート

3. 仕上げにバジルの葉をのせる。

ブラックコーヒーがよく合う、朝の定番。

77 フレンチシナモントースト

材料（2枚分）

食パン（6枚切り）…2枚

A
- 卵…M寸1個（正味50g）
- 砂糖…30g
- 牛乳…80ml
- シナモンパウダー…少々

バター…20g

シナモンパウダー、はちみつ…各適量

（1枚分）
カロリー…………約379kcal
塩分……………………約1.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 大きめのバットでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
2. 1をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.77 決定 決定 スタート

3. 器に盛り付け、お好みでシナモンパウダーをふり、はちみつをかける。

にんにくの香りとアンチョビの塩けが絶妙。

78 アンチョビトースト

材料（2枚分）

カンパーニュ…2枚（厚さ2cm、直径15cm）

15cm

A
- バター…30g
- アンチョビソース（市販品）…大さじ1弱

にんにく…½片（薄切り）

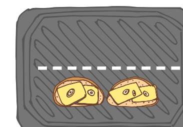
スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）

（1枚分）
カロリー…………約327kcal
塩分……………………約2.5g

作りかた

こんがり 8分 グリル皿 ＜上段＞ レンジ+ヒーター加熱

1. 混ぜ合わせたAを、パンの片面に塗る。
2. にんにくとチーズをのせて図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.78 決定 決定 スタート



ピリッと辛いトマトソースと
ほくほくお豆のコンビネーション。

79 豆とひき肉のチリ風味丼

材料（2～3人分）

A
- 豚ひき肉…120g
- たまねぎ…½個（100g）（薄切り）
- にんにく…½片（みじん切り）
- サラダ油…大さじ1
- チリパウダー…小さじ½
- 塩、こしょう…少々

B
- ミックスビーンズ（缶詰）…2缶（240g）
- トマトの水煮…100g（カットトマト缶詰）
- 顆粒スープの素…小さじ1

塩、こしょう…少々
あたたかいごはん…400g

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
   毎日使い｜レンジ600W｜約4分｜スタート
2. 1にBを加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。
   料理集｜番号で選ぶ｜No.79｜決定｜決定｜スタート
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんにのせる。

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約494kcal
塩分……………………約1.4g

肉と野菜にからむ、オイスターソースの旨み。
男子もうれしいボリュームメニュー。

80 豚ときのこのオイスター炒め丼

材料（2〜3人分）

豚バラ薄切り肉…180g
まいたけ、しめじ…各80g
ピーマン…1個（30g）
青ねぎ…3本（30g）
にんにく、しょうが…各1片

A
- サラダ油…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1½
- オイスターソース…大さじ1
- ごま油…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- 砂糖…小さじ½
- ごま…少々

あたたかいごはん…400g

（1人分/3人分として計算）
カロリー…約602 kcal
塩分…約1.9g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は一口大に切る。きのこ類は食べやすい大きさにほぐす。ピーマンは1cm角、ねぎは3cm幅に切り、にんにく、しょうがは薄切りにする。
2. ボールにAを入れ、混ぜておく。1を加え、さらに全体を混ぜ合わせ、グリル皿の中央に肉が重ならないように広げて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.80 決定 決定 スタート

3. 加熱後、ごはんと一緒に器に盛り付ける。

● 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。





卵とチーズの濃厚味。もちもち食感もたまらない。

81 うどんの焼きボナーラ

材料（2〜3人分）

ゆでうどん※…2玉（400g）
（1玉を4つに切る）
オリーブ油…大さじ1

A
- 溶き卵…M寸2個分（正味100g）
- スライスベーコン…60g（7〜8mmの細切り）
- 顆粒スープの素…小さじ2

粉チーズ…大さじ4
塩、黒こしょう…各少々

※うどんがほぐれにくいときは、「レンジ」600Wで約1分加熱してください。

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約353kcal
塩分……約2.1g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにうどんを入れ、オリーブ油をかけてほぐす。Aとチーズ大さじ2を加えてよく混ぜる。
2. グリル皿の中央に1を広げ、平らにする。残りのチーズをふりかけ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.81 決定 決定 スタート
3. 皿に盛り付け、お好みで塩、黒こしょうをふりかける。

● 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



うなぎとふんわり卵で、洋風にアレンジ。

82 うなたま丼

材料（2人分）

うなぎのかば焼き…½本（80g）
かば焼きのたれ（市販品）…大さじ3
冷やごはん※1…300g

A
- 溶き卵…M寸2個分（正味100g）
- だし汁※2…大さじ2
- かば焼きのたれ…小さじ2
- 塩…少々

B マヨネーズ、粉さんしょう…各適量

※1 冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約1分加熱してからたれと混ぜます。
※2 だし汁は、水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

（1人分）
カロリー……約529kcal
塩分……約2.7g

作りかた

グリル皿 ＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ごはんとかば焼きのたれをよく混ぜ、グリル皿に24×17cmの大きさに平らに広げる。その上に2cm幅に切ったうなぎを皮目を上にして並べ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.82 決定 決定 スタート
   加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。
2. フライパンに油（分量外）を熱し、Aを入れ、軽く混ぜながら半熟卵を作る。
3. 器に、ごはん、半熟卵、かば焼きの順に盛り付ける。混ぜ合わせたBをかける。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11〜13分加熱する。

ナンプラーとオイスターソースで、味に深みを。

83 エスニック蒸し焼きそば

材料（2人分）

焼きそば麺…2玉（300g）
A ｛酒、ナンプラー…各小さじ1 / にんにく（みじん切り）…小さじ½｝
豚バラ肉…100g
白ねぎ…1本（60g）
にら…20g、もやし…60g
B ｛ナンプラー…大さじ1½ / オイスターソース…大さじ1 / ごま油、黒酢（酢でも可）…各小さじ1｝
香草（パクチー）、ライム、
粗びきこしょう…各適量

（1人分）
カロリー……… 約557kcal
塩分……………… 約5.1g

作りかた　蒸し焼き 10分　グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. 肉は5〜6cm長さに切ってAをもみ込む。白ねぎは縦4等分に切り、6cm長さに切る。にらは5〜6cm長さに切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に肉を広げ、麺、にら、もやしをのせる。周りに白ねぎをのせ、上段に入れる。
   料理集　番号で選ぶ　No.83　決定　決定　スタート
3. 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。器に盛り付け、香草、ライムを添え、お好みで粗びきこしょうをふる。



ひじき＋ほうれん草で、鉄分が摂れるひと皿。

84 和風ドライカレー

材料（2人分）

冷やごはん※…300g
合びき肉…100g
サラダ油…大さじ1
たまねぎ…¼個（50g）
A ｛めんつゆ（ストレート）…大さじ4 / カレー粉…大さじ1 / おろししょうが、おろしにんにく…各小さじ1｝
ほうれん草…⅙束（30g）
乾燥ひじき…4g（戻しておく）
塩…少々

※冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約1分加熱してからAと混ぜます。

（1人分）
カロリー……… 約469kcal
塩分……………… 約1.1g

作りかた　グリル皿 ＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. Aを合わせておく。ボールに肉とサラダ油を入れてよく混ぜる。みじん切りにしたたまねぎとAの半量を加え、よく混ぜ合わせる。
2. 別のボールでごはんと残りのAを混ぜ、1.5cmに切ったほうれん草と、戻したひじきを加える。
3. グリル皿に1を24×17cmの大きさに広げ、その上に2をおおいかぶせるようにのせ、上段に入れる。
   料理集　番号で選ぶ　No.84　決定　決定　スタート

加熱後、ボールに移し、お好みで塩を加え全体をよく混ぜ合わせる。

● 4人分のときは→P.56「ナシゴレン」参照



お肉柔らか。ボリュームたっぷり、甘辛味。

85 牛ロースのみそ炒め丼

材料（2〜3人分）

牛ロース肉（焼き肉用）※…200g

A
- 甜麺醤…大さじ3
- 紹興酒…大さじ½（酒でも可）
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…小さじ1

あたたかいごはん…400g

（1人分/3人分として計算）
カロリー…………約566kcal
塩分……………………約0.9g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. Aを合わせたボールに肉を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.85 決定 決定 スタート
3. 器にごはんを盛り付け、2をのせる。

※肉が大きい場合は、4〜5cmの長さに切る。

- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。



そうめんを、ひと味ちがう食べかたで。

86 カレーそうめんチャンプル

材料（2人分）

そうめん…1束（45g）
焼き豚（市販品）…50g
厚揚げ…½丁（65g）
たまねぎ…¼個（50g）
青ねぎ…1本（10g）
ピーマン…1個（30g）

A
- カレー粉、サラダ油…各小さじ1
- 塩…少々

しょうゆ…小さじ1

（1人分）
カロリー…………約289kcal
塩分……………………約2.0g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. そうめんは4つに折り、鍋でゆでたあと水けを切る。
2. 焼き豚は細切り、厚揚げは1cm角、たまねぎは薄切り、ねぎは5cm長さに切る。ピーマンは縦半分に切って、5mm幅の細切りにする。
3. ボールに1と2を入れAと混ぜ合わせる。グリル皿の中央に広げ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.86 決定 決定 スタート
4. 加熱後、しょうゆを加えてあえる。

- 4人分のときは→P.68「うなたま丼」参照



サクサク食感のパン粉は、にんにくとオレガノの香り。

87 シーフードの香草パン粉焼き

材料（2人分）

冷凍シーフードミックス…70g
オリーブ油…大さじ½
塩、こしょう…少々
A
- パン粉…大さじ4
- 粉チーズ…大さじ½
- にんにく（みじん切り）…⅓片
- パセリ（乾燥）…小さじ1
- オレガノ（乾燥）…少々

ブロッコリー…30g

（1人分）
カロリー………約102kcal
塩分………約0.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. シーフードミックスは熱湯をかけて水けをふき取り、半量のオリーブ油をまぶして塩、こしょうをする。
2. Aをボールに入れ、混ぜ合わせる。1と小房に分けたブロッコリーを加えてよく混ぜる。2等分にして直径約12cmの耐熱容器に入れ、上に残りのオリーブ油をかける。
3. グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.87 決定 決定 スタート

● 4人分のときは→P.12参照

表面カリッ、中はホクホク。こんがりチーズが香ばしい。

88 ポテトとチーズのお焼き

材料（2枚分）

A
- じゃがいも…大1個（200g）（2mmの薄切り）
- 水…大さじ2
- バター…10g
- こしょう…少々

ナチュラルチーズ（ピザ用）…50g
粉チーズ…大さじ2

（1枚分）
カロリー………約213kcal
塩分………約0.6g

作りかた

こんがり 8分

グリル皿 <上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約5分 スタート

2. 加熱後、木べらでつぶし、ナチュラルチーズと大さじ1の粉チーズを加えて混ぜる。2等分し、それぞれ直径8〜10cmに広げてグリル皿の手前側に2枚のせる。残りの粉チーズをふり、上段に入れる。

● 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.88 決定 決定 スタート

● 4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程1の加熱を約7分にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



MENU 89



MENU 90





MENU 92

MENU 91



セージがさわやかに香る、皮なしソーセージ。

89 手作りソーセージ

材料（4本分）

豚ひき肉…200g

A
- たまねぎ（すりおろす）…10g
- おろしにんにく…小さじ½
- 牛乳…大さじ1½
- 片栗粉…大さじ1
- 塩…小さじ½
- セージパウダー、粗びきこしょう…各少々
- オリーブ油…小さじ1

クッキングシート（30×10cm）…4枚

（1本分）
カロリー……約133kcal
塩分……約0.8g

作りかた

蒸し物 10分 ／ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. ボールに肉、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
2. 手に油（分量外）を塗り、1を1本ずつラップの上にのせ、20cmの棒状に成形する。ラップを外してクッキングシートに包み、両端をねじって止める。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に2を並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.89 → 決定 → 決定 → スタート

4. 加熱後、クッキングシートを外す。

スチームで、たいはしっとり、小松菜はシャキッ。

90 たいと小松菜の蒸し物

材料（2人分）

たい切り身…2切れ（1切れ80g）

小松菜…60g

A
- 酒…小さじ1
- 塩…少々

B
- 梅干し※…大さじ½（種を取りたたく）
- 白ねぎ（みじん切り）…20g
- ごま油…大さじ½
- みりん…小さじ1
- 白ごま…小さじ½

（1人分）
カロリー……約167kcal
塩分……約1.4g

作りかた

蒸し物 10分 ／ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。小松菜は5cm長さに切る。
2. 耐熱皿に皮目を上にしたたいを並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.90 → 決定 → 決定 → スタート

4. 加熱後、合わせたBをかける。

※ ねり梅大さじ½でも可

ツルツルとした春雨の食感がおいしい。

91 春雨のピリ辛蒸し

材料（2人分）

豚ひき肉…50g
A（酒、しょうゆ…各小さじ1）
春雨（乾燥）…30g
湯…½カップ
かにかまぼこ…50g
にら…30g
干ししいたけ※（戻す）…2枚
しょうが（細切り）…少々

B
- 酒、しょうゆ、ごま油…各大さじ½
- 砂糖…小さじ1/2
- 豆板醤…少々

（1人分）
カロリー……約184kcal
塩分……約1.8g

作りかた

蒸し焼き 10分 ／ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. ボールに肉とAを入れてよくもみ込む。春雨は半分に切って直径20cmの耐熱皿に平らにのせ、湯をかけて戻す。かにかまぼこはほぐし、にらは6cm長さに切る。戻したしいたけは薄切りにする。
2. 1の耐熱皿にのせた春雨に合わせたBをかけ、軽く混ぜる。春雨の上に、肉、にら、しいたけを広げ、かにかまぼことしょうがをのせる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。2をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.91 → 決定 → 決定 → スタート

※ 干ししいたけの戻しかた→取扱説明書P.189参照

チーズとゆずこしょうの意外な組み合わせ。

92 厚揚げとしめじの蒸し焼き

材料（2人分）

厚揚げ…150～160g
しめじ…50g
白ねぎ…20g

A
- サラダ油…小さじ1
- 塩…少々

B
- 酒…小さじ1
- ゆずこしょう…小さじ¾

ナチュラルチーズ（ピザ用）…20g
青ねぎ（小口切り）…適量

（1人分）
カロリー……約190kcal
塩分……約0.9g

作りかた

蒸し焼き 10分 ／ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. 厚揚げは油抜きをして1cm厚みの3等分に切る。
2. しめじはほぐし、白ねぎは斜め薄切りにする。Aをからめておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に厚揚げを並べ、合わせたBを塗り、2をのせる。ナチュラルチーズを散らして、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.92 → 決定 → 決定 → スタート

4. 加熱後、青ねぎを散らす。



MENU 93



MENU 94









MENU 95



MENU 96

ほんのり甘いみそと、ごまの風味が香ばしい。

93 鶏の西京焼き

材料（2人分）

鶏もも肉…小2枚（1枚150g）

A
- 西京みそ…50g
- 酒、みりん…各大さじ½
- しょうが汁…小さじ½

白すりごま…大さじ1

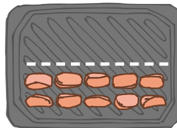
● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約12〜14分加熱する。

（1人分）
カロリー………… 約336kcal
塩分…………………… 約0.4g

作りかた

こんがり 8分 ｜ グリル皿 <上段> ｜ レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は10等分に切る。合わせたAをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 1の余分なみそは取り除き、図のようにグリル皿の手前側に並べ（手前側に置きすぎないようにする）、白ごまをふり、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.93 決定 決定 スタート

表面はカリッ、中はふわっ。驚きの新食感。

94 ふんわりお好み焼き

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…40g
キャベツ…140g
薄力粉…70g

A
- 溶き卵…M寸1個分（正味50g）
- だし汁※…大さじ2

B
- 紅しょうが（みじん切り）…20g
- 天かす…大さじ2
- 長いも（すりおろす）…20g

かつお節、青のり…各適量

C
- お好み焼きソース、マヨネーズ…各適量

青ねぎ（小口切り）…適量

（1人分）
カロリー………… 約269kcal
塩分…………………… 約1.0g

作りかた

蒸し焼き 10分 ｜ グリル皿 <上段> ｜ スチーム+レンジ加熱

1. 肉は6cm長さに切り、キャベツは1cm角に切る。ボールにキャベツ、薄力粉を加えてよく混ぜる。Aを加えて混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を2等分してグリル皿に並べ、その上に1を直径13cmの丸型に2枚広げる。
（● 食品の置きかた→取扱説明書p.257参照）
かつお節、青のりをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.94 決定 決定 スタート

3. 加熱後、2にCをかけ、青ねぎを散らす。

※ 水1カップに顆粒だしの素小さじ1の割合で溶いて使用。

ほんのりわさびの香りが広がる、大人の一品。

95 きのことほたてのわさび風味

材料（2人分）

生しいたけ…2枚
まいたけ、エリンギ…合わせて60g
ほたて貝柱…4個（1個30g）
塩…少々

A
- サラダ油…大さじ2
- 酢…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- ねりわさび…小さじ½

あさつき（小口切り）…適量

（1人分）
カロリー………… 約150kcal
塩分…………………… 約0.8g

作りかた

グリル皿 <上段> ｜ レンジ+ヒーター加熱

1. しいたけは軸を取り半分に、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
2. ほたてと1をグリル皿の中央に並べ、塩をふって上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.95 決定 決定 スタート

加熱後、ほたてを半分に切る。

3. ボールにAを入れて混ぜ合わせ、あさつきを加えて2をあえる。

● 4人分のときは→P.52「えびのマヨネーズソース」参照

しょうがとごま油の香りが、日本酒によく合う。

96 なすといかのしょうがソース

材料（2人分）

なす…中2本（160g）
いか（刺身用）…50g
サラダ油…大さじ1

A
- しょうゆ…大さじ2
- 酢…大さじ1
- おろししょうが…大さじ1
- ごま油…大さじ1

青じそ…1枚

（1人分）
カロリー………… 約160kcal
塩分…………………… 約2.2g

作りかた

レンジ加熱

1. なすは縦4つに切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
2. 深めの耐熱容器になすを入れてサラダ油をからませ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.96 決定 決定 スタート

3. 加熱後、取り出して2を器に盛り、いかをのせる。その上に混ぜ合わせておいたAをお好みの量をかけ、細かく切った青じそを散らす。

濃厚なチョコレートとさわやかなオレンジの
コントラストを楽しむデザート。

97 ガトーショコラ オレンジ風味

材料（4個分）

A
- 板ミルクチョコレート（細かく刻む）…1枚（60g）
- バター…15g
- 生クリーム…大さじ2
- グラニュー糖…小さじ1

卵黄…M寸1個分
薄力粉…大さじ1
ココア…小さじ1
オレンジ※…2房
カップケーキの紙ケース（直径5～6cm）…4個
ホイップクリーム…適量（お好みで）

※他の果物に代えても
おいしくできます。

（1個分）
カロリー…約204kcal
塩分…約0.2g

作りかた

グリル皿 ＜中段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れて湯せんにかけて溶かし、卵黄を加えて泡立て器でさらに混ぜる。指先を入れてあたたかく感じたら（約35~40℃）湯せんから外す。ふるった薄力粉とココアを加え、さらに混ぜる。
2. 紙ケースに生地を6分目まで入れ、（1個約35g）1房を半分に切ったオレンジをのせる。グリル皿の中央に並べ、中段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.97 決定 決定 スタート

3. 焼き上がったら、お好みでホイップクリームを添える。



MENU 98

スコーンのような軽い食感。
ドライフルーツとくるみがアクセント。

98 スコーン・ケーキ

材料（3本分）

薄力粉（ふるう）…160g

ベーキングパウダー（ふるう）…小さじ2

砂糖…40g

塩…少々

無塩バター…60g

卵…M寸1個（正味50g）

A
- ドライフルーツ、シリアル、くるみ…各20g
- シナモン…少々

サラダ油…少々

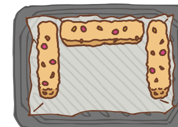
クッキングシート…1枚（30×21cm）

（1本分）
カロリー……約429kcal
塩分……約0.7g

作りかた

蒸し焼き 10分　グリル皿＜上段＞　スチーム＋レンジ加熱

1. 卵は溶きほぐし、バターは1cm角に切る。ドライフルーツ、シリアル、くるみは粗めに刻む。
2. ボールに薄力粉、ベーキングパウダーをふり入れ、砂糖、塩を加える。バターを加え、ホロホロになるまで指ですり混ぜる。
3. 溶きほぐした卵、Aを加えて、ゴムべらでさっくりと混ぜる。粉がある程度混ざったら、手にサラダ油を塗り、まとまるまでさらにこねる。
4. 3の生地を3等分にし、直径3cm、長さ15cmの棒状に成形する。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷く。図のように4を並べ、上段に入れる。



料理集　番号で選ぶ　No.98　決定　決定　スタート

6. 加熱後、粗熱が取れたら切り分ける。

口の中でとろける、やわらか仕立て。
牛乳と卵の素朴なおいしさが広がります。

99 なめらかプリン

材料（直径約10cmの耐熱容器4個分）

牛乳…1カップ
砂糖…大さじ3
バニラビーンズ（お好みで）…少々
生クリーム…大さじ3
卵…M寸2個（正味100g）

※ お好みでカラメルソースなどをプリンにかけてもよいでしょう。

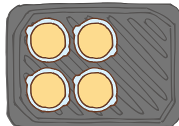
作りかた

蒸し物 10分 ｜ グリル皿 ＜上段＞ スチーム＋レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に、牛乳、砂糖、バニラビーンズを入れて、庫内中央に置く。
［毎日使い］［レンジ600W］［約2～3分］［スタート］
（でき上がりの牛乳の温度：約70℃）
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを加える。

2. ボールに卵を溶きほぐし、かき混ぜながら1に加える。さらによく混ぜ、裏ごし器でこす。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径10cmの耐熱容器に2を4等分して流し入れる。（加熱前の目安温度：約35℃）
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。（左に寄せる）



［料理集］［番号で選ぶ］［No.99］［決定］［決定］［スタート］
加熱後、冷蔵庫で冷やす。

（1個分）
カロリー ………… 約148kcal
塩分 ………………… 約0.2g

MENU 99



果実そのものの歯ごたえをいかした、
絶妙な食感。レモンの香りが爽やか。

100 なしのコンポート

材料（2人分）

なし…½個（160～180g）
（りんごでも可）
レモン（輪切り）…2～3枚

A
- グラニュー糖…40g
- 水…⅓カップ
- コアントロー（お好みで）…大さじ1

ミント…適量

作りかた

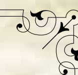
蒸し焼き 10分　グリル皿 <上段> スチーム＋レンジ加熱

1. なしは皮をむいて、6等分のくし切りにする。
2. 直径18cmの耐熱容器になしとレモンを入れて、Aを加える。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央にのせ、上段に入れる。
   料理集 番号で選ぶ No.100 決定 決定 スタート
4. 加熱後すぐになしを裏返し、ラップをして冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、仕上げにミントを添える。

（1人分）
カロリー……約49kcal
塩分……0.0g

INDEX
素材別索引

野菜・きのこ

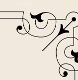


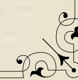


INDEX 素材別索引

魚介類

ごはん・麺・パン





10min.×100recipes Book



家庭用スチームオーブンレンジ

NE-BS1000

F0617-1S30　F0413-0
PRINTED IN CHINA